

琉球大学学術リポジトリ

コロナ禍におけるロールレタリングを用いた 大学生へのメンタルヘルス支援

メタデータ	言語: ja 出版者: 琉球大学教育学部 公開日: 2023-04-04 キーワード (Ja): ロールレタリング, メンタルヘルス, COVID-19 キーワード (En): 作成者: 岡本, 泰弘 メールアドレス: 所属:
URL	https://doi.org/10.24564/0002019675

コロナ禍におけるロールレタリングを用いた 大学生へのメンタルヘルス支援

岡本 泰弘*

Mental Health Support for University Students by Role Lettering
under the COVID-19 Pandemic

Yasuhiro OKAMOTO*

要 約

本研究では、コロナ禍における大学生にロールレタリングを導入し、メンタルヘルス支援について検討した。大学3年生を対象にロールレタリングを2か月間、週1回、合計6回(3往復)WebClassを用いて施した。その結果、状態不安尺度及び特性不安尺度の変化やロールレタリング後の内省報告から、自己の思いや考えを受容されたり、様々な相手に対する他者理解が促されたりすることで、不安が軽減されることが認められた。以上の結果から、コロナ禍における大学生にロールレタリングを導入することは、メンタルヘルス支援に効果があることが示唆された。

キーワード：ロールレタリング、メンタルヘルス、COVID-19

I. 問題と目的

2020年初頭から新型コロナウイルス(COVID-19)は世界的に拡大の様相を呈し、未曾有の不安を人々にもたらしてきた。学校教育現場では、2020年2月、歴史上前例のない小学校・中学校・高等学校の全国一斉休校で、児童生徒の自粛生活が求められた。大学等の高等教育機関においてもキャンパスへの立ち入りが制限され、オンラインやオンデマンドによる遠隔授業が導入されることになった。新入生たちは大学を知らずに、自宅や寮、下宿等において多くの時間を過ごすことが余儀なくされ、これまでの人との対面交流が妨げられた。また、非対面コミュニケーション形式の受講の継続により、他との交流ができなまま、提出課題の多さに対応できなくなり、不安や戸惑いから様々なストレス状態がかかっていくことになった。

藤井(2021)は大学生を対象に学生版COVID-19感染拡大不安尺度(暫定版)を開発し、大学生の

不安水準に男女差は見られないものの、不安と抑圧の関連性について、男性は経済的不安と女性は自粛生活不安と抑うつ傾向の間に強い関連があることを示唆している。また、浅川・島田(2021)は大学生を対象にweb調査をした結果、生活習慣に関わる大きな変化とともに、コロナ禍が学生の日頃のコミュニケーションに与えた影響が非常に大きいことを報告している。さらに、梶谷・土本・佐藤(2021)はCOVID-19による大学閉鎖は一種の拘禁反応を引き起こす可能性があり、抑うつ状態、不安、不機嫌、易怒性、重症の場合は妄想を生じさせ、メンタルヘルスを悪化させることを指摘している。

このように新型コロナウイルス感染症の長期化により、不安を抱えている学生が出てきていることから、文部科学省は2020年4月に「大学等における新型コロナウイルス感染症の拡大防止措置の実施に際しての留意事項(通知)」を發出し、学生へのきめ細やかで適切な対応を要請するものとなった。また、2020年6月の「大学等における新

* 琉球大学教育学部 教授

型コロナウイルス感染症への対応ガイドライン（周知）」では、電話やメール等に学生等に対する積極的な相談体制の構築、新生生をはじめ学生生活に不安を抱えている学生の把握に努め、カウンセラーや医師等の専門家との連携などの要請が加わった。さらに、2020年12月の「新型コロナウイルス感染症に係る影響を受けた学生等に対する追加を含む経済的な支援及び学びの継続への取組に関する留意点（依頼）」では、コロナ禍における学生のメンタルヘルスを十分にケアできるように相談体制の整備等を講じることが求められるものとなった。

これらのことから、大学等の高等教育機関において、学生の様々な不安を軽減させていくメンタルヘルスを支援する必要性が急務であると考えた。そこで、本研究では、コロナ禍における大学生の不安を軽減し、心の安定を図るためにメンタルヘルス支援の一つとして、ロールレタリングという書記的方法による心理技法に注目し、効果を検証していくことにする。

ロールレタリングとは、ゲシュタルト療法の空椅子の技法（エンプティチェア・テクニック）を応用し、矯正機関から生まれ、医療、福祉、学校教育で用いられている日本発祥の心理技法である。春口（1987）は、「ロールレタリングは、自らが自己と他者の両者の視点に立ち、手紙による往復書簡を重ねることで、相手の立場で自己を見つめ、その気づきから問題解決を促進させる技法である」と述べている。また、ありのままの感情と思考を文章で明確化させることで、自己の問題性に気づき、さまざまな葛藤を乗り越え、自分自身を成長させていくことができる一種の自己カウンセリング法である。

ロールレタリングには、1. 文章による感情の明確化、2. 自己カウンセリング作用、3. 対決と受容、4. 自己と他者、双方からの視点の獲得、5. イメージ脱感作、6. 自己の非論理的・不合理的な思考に気づく、などの作用がある（春口、1995）。

これまでの大学生を対象にしたロールレタリングの先行研究において、伊藤（2022）は不慮の事故を想定したロールレタリングを実施し、限られた緊迫した状況下で、大切な人と自分との感情表

出で、自己を肯定し自律を高めようとする自己成長への意欲が高まることを指摘している。また、金築・金築（2018）は特性怒りの高い大学生を対象に、怒り喚起場面を想定したロールレタリングを実施した結果、怒りの認知的側面である怒りの自己陳述に対し、即時的変容効果をもたらしたことを報告している。さらに、佐瀬（2016）は大学生を対象に「重要な他者」と「10年後の自分」のロールレタリングを行い、両者の効果の比較から、「10年後の自分」のテーマは「重要な他者」のテーマより自己の内面に向き合うことができるとし、一方、「重要な他者」のテーマは「10年後の自分」より、他者の存在や他者とのつながりを意識し、実感する効果が高いとし、自己についての気づきや肯定的思考を得ることができるとしている。以上、これらは大学生を対象としたロールレタリング研究であるが、大学生へのメンタルヘルス支援に関する実証的研究は少ない。

そこで、本研究では、コロナ禍におけるロールレタリングを用いたメンタルヘルス支援について、STAI状態不安尺度とロールレタリング後の内省報告を用いて、検討していくことにした。

II. 方法

1. 対象

本研究の対象は、沖縄県内のA大学の2年生3名（女性3名）とした。対象者には、WebClassを用いて、ロールレタリングを2か月間、隔週1回、3往復（合計6回）実施した。各回のロールレタリング後、振り返りや感想等を中心に、各自とメールカウンセリングを行った。すべての被験者には当研究の趣旨を説明し、同意を得た後、施行した。実施者は、ロールレタリングの指導経験及び公認心理師の資格を有する筆者が担当した。なお、当研究は役割交換書簡法・ロールレタリング学会の倫理委員会の承認を得ている。

2. 方法

(1) 手続き

実施前の調査は4月に実施し、STATE-TRAIT ANXIETY INVENTORY (STAI) を行った。実施後の調査は2か月間（4～6月）、非対面式

によるロールレタリングを計6回（3往復）行ったところで6月に実施した。実施前と同様に、STATE-TRAIT ANXIETY INVENTORY (STAI) を行った。さらに、計6回（3往復）のロールレタリング後の内省報告から効果を検証することにした。

各回のロールレタリングのテーマは「コロナ禍で○○○な私→相談したい○○○へ」「相談したい○○○→コロナで○○○な私へ」と課題ロールレタリングとした。2か月間、隔週1回、3往復（合計6回）WebClassを用いて実施した。

(2) 効果の測定 (査定)

本研究では、コロナ禍におけるロールレタリングを用いた大学生へのメンタルヘルス支援を検証するために、STATE-TRAIT ANXIETY INVENTORY (STAI) の日本語版 (Spielberger, Gorsuch & Lusheme, 1970, 清水・今永, 1981) とロールレタリング後の内省報告によって効果の測定を行った。

① STATE-TRAIT ANXIETY INVENTORY (STAI) の日本語版

不安を測定する尺度として、STATE-TRAIT ANXIETY INVENTORY (STAI) の日本語版 (Spielberger, Gorsuch & Lusheme, 1970, 清水・今永, 1981) を用いた。本尺度は状態不安 State-Anxiety (A-State) を測定する尺度と特性不安 Trait-Anxiety (A-Trait) を測定する尺度2つから構成されており、各20項目ずつ、合計40項目からなる。

状態不安尺度は、不安を喚起する事象に対する一過性の状況反応を示し、現在、今どの程度不安を感じているかを「全くそうでない（1点）」から「全くそうである（4点）」の4段階で評定を求めるものである。得点可能範囲は、20点～80点であり、得点が高いほど状態不安が高いものとした。一方、特性不安尺度は、様々な場面で不安になりやすい個人の特徴を示し、普段、一般にどの程度不安を感じているかを「決してそうでない（1点）」から「いつもそうである（4点）」の4段階で評定を求めるものである。得点可能範囲は、20点～80点であり、得点が高いほど特性不安が高いものとした。

② ロールレタリング後の内省報告

各回のロールレタリング後の内省報告により、自己及び他者など様々な気づきから、コロナ禍において大学生の不安を軽減し、心の安定を図るためにメンタルヘルス支援の効果を総合的に測定した。

III. 結果

1. 状態不安尺度と特性不安尺度の得点変化

表1は、ロールレタリングの実施前（4月）、実施後（6月）の状態不安尺度と特性不安尺度の平均値と標準偏差を示したものである。ロールレタリング実施後において、状態不安尺度は平均値が11.33点下降し、特性不安尺度は6.34点下降した。

表1 ロールレタリング実施前（4月）と実施後（6月）の状態不安尺度と特性不安尺度の平均値と標準偏差

	状態不安尺度		特性不安尺度	
	平均値	SD	平均値	SD
プリテスト	60.66	2.08	52.00	7.21
ポストテスト	49.33	0.57	45.66	5.77

なお、本研究の参加者3名で、状態不安尺度の得点変化が14点と最も大きく下降し、特性不安尺度が9点下降した学生を学生Aとし、特性不安尺度の得点変化が15点と最も大きく下降し、状態不安尺度の得点変化が10点下降した学生を学生Bとし、状態不安尺度の得点変化が10点下降したものの、特定不安尺度の得点変化が5点上昇した学生を学生Cとし、ロールレタリングの内省報告を分析した。

2. ロールレタリング後の内省報告

(1) 学生Aのロールレタリング後の内省報告

表2 学生Aの第1回ロールレタリング後の内省報告（往信・返信）

「コロナ禍で我慢している私→相談したい親友へ」（往信）の内省報告

今日、初めてロールレタリングを体験したので「こんな感じで書けばいいのかな？」という不安もあったが、今、自分が思っていることを、聞いて欲しいことを率直に書いた。書き終えた後は心がスッキリした気がした。SNSが発達している今は遠くにいてもコミュ

ニケーションが取れるが、久し振りに手紙という形で書くとき自分自身が何と意思、何を聞いて欲しいかなどの「気づき」が数多くあり、自分の気持ちを整理することができた。実際に相談できなくても、自分の気持ちや伝えたいことについて、相談相手や話したい相手を設定できるのでとても魅力的だと感じた。

「相談したい親友→コロナ禍で我慢している私へ」(返信)の内省報告

実際に親友から言われた言葉や言葉遣いを思い出しながら書いていった。書き連ねたことを見返すと実際に親友から返事をもらったような感覚だった。自分が言って欲しかったことなどが自然に入っていたので、親友が自分の気持ちに共感してくれたり、理解してくれたりすることが喜びなのかなと思った。自分の思いを書いて、前回のロールレタリングに対して、思いを書いて終わるのではなく、書いた相手から返信が来るというのが大きな意義があると感じた。

表2は、学生Aの第1回のロールレタリング後の内省報告である。学生Aは、「コロナ禍で我慢している私→相談したい親友へ」(往信)「相談したい親友→コロナ禍で我慢している私へ」(返信)というテーマでロールレタリングを実施していた。往信の内省報告では、初めてのロールレタリングで戸惑いはあったものの、往信を書き終えた後は、心がスッキリし、自分が親友に何を聴いて欲しいのかなど、数多くの気づきを得たと述べていた。その返信の内省報告では、親友から言われた言葉や言葉遣いを思い出しながら、自分へ返信を書いて、さながら親友からもらった感覚となり、自分の気持ちに共感や理解を示してくれた思いから喜びを味わっていた。

表3 学生Aの第2回ロールレタリング後の内省報告(往信・返信)

「コロナ禍で物欲が止まらない私→相談したい家族(父・母)へ」(往信)の内省報告

家族はバイトの給料が自己管理で何を使ったかなど干渉しないので、そういったことを踏まえて、今の気持ちを素直に書き綴ることができた。家族だからという近い存在だからこそ、面と向かって言えないようなこともあるので、この場で本音に近い気持ちを書くとき、実際に家族に話したような不思議な気持ちになりスッキリした。自分の行動を振り返り、今後、目標や目的に向かってどうしていけばいいのかも整理できた

ので、ロールレタリングで得たこの気持ちを大切にしたい。

「相談したい家族(父・母)→コロナ禍で物欲が止まらない私へ」(返信)の内省報告

返事を書くために前回書いたものを読んでみると、自分が言って欲しかった言葉、求めていた言葉が綴られていることがわかった。その言葉は私の気持ちを否定するのではなく、気持ちや考えを認めながらも前向きなアドバイスとなっていた。私として読むと「家族は認めてくれている。応援してくれている」という嬉しい気持ちになり、客観的に読むと「私はこういう言葉が欲しかったのだ」ということがわかり、見方によって見え方も変わり面白かった。実際に家族と話してみようかなという気持ちになった。

表3は、学生Aの第2回のロールレタリング後の内省報告である。学生Aは、「コロナ禍で物欲が止まらない私→相談したい家族(父・母)へ」(往信)「相談したい家族(父・母)→コロナ禍で物欲が止まらない私へ」(返信)というテーマでロールレタリングを実施していた。往信の内省報告では、普段、近い存在であるがゆえに、家族には面と向かって言えないことを本音で書き綴り、気持ちをスッキリさせるとともに、自分自身の行動を振り返り、目標や目的に向かって整理できたと記していた。その返信の内省報告では、現在の自分自身を認めながら、自分に向けた家族からの前向きなアドバイスとなり、実際に家族と話をしてみようという気持ちになったと述べていた。

表4 学生Aの第3回ロールレタリング後の内省報告(往信・返信)

「コロナ禍で学校に行きたい私→相談したい恩師へ」(往信)の内省報告

今回は学校に行きたい、友だちに会いたいという思いがあったので、その気持ちを書こうと思い、テーマを決めた。小学校の教員になる夢を叶えるために大学に入学したので、その夢をもつきっかけとなった恩師の先生に向けて手紙を書いた。私のことをよく知っている先生だからこそ、今の気持ちを素直に綴ることができた。周りの人に言えない感情(辛い、悲しいといったネガティブなもの)を伝えることができ、少し心が軽くなった。

「相談したい恩師→コロナ禍で学校に行きたい私へ」(返信)の内省報告

恩師からの返事ということで、親友や家族の立場から書いた時よりも、客観的にとらえることができた気がした。親友と家族に比べると会う回数が少ないが、その分、先生に言われた言葉などはとても印象に残っているので、そのようなことを思い出しながら書き進めた。今年の1月の成人式に先生と話したことなどを含めると先生との繋がりをより感じ、読んだとき嬉しい気持ちが込み上がるとともに、安心感を得ることができ、「頑張ろう」という気持ちになった。

表4は、学生Aの第3回のロールレタリング後の内省報告である。学生Aは、「コロナ禍で学校に行きたい私→相談したい恩師へ」（往信）「相談したい恩師→コロナ禍で学校へ行きたい私へ」（返信）というテーマでロールレタリングを実施していた。往信の内省報告では、小学校の教師になるために、大学に入学したものの、コロナ禍で学校に行けない自分の気持ち（辛い、悲しいといったネガティブなもの）を、小学校教師の夢をもつきっかけを与えてくれた恩師へ訴えることで少し心が軽くなったと述べていた。その返信の内省報告では、これまで恩師から自分が言われた印象に残っている言葉などを思い出しながら書き進める中で、恩師との繋がりをより感じ、それを読んだ時は嬉しさが込み上げるとともに、安心感を得て、「頑張ろう」という気持ちになったと記していた。

(2) 学生Bのロールレタリング後の内省報告

表5 学生Bの第1回ロールレタリング後の内省報告（往信・返信）

「コロナ禍で遊べない私→相談したいお母さんへ」（往信）の内省報告

初めてのロールレタリングでどんな風には書けばよいか迷ってしまい、少し照れ臭い気持ちがあった。書き進めていくと、自分がコロナ禍で伝えたい気持ちや思っていることが浮かびスラスラ書けた。自分は今、どう思っているのか、なぜイライラしてしまうのか、その原因に気づけたような気がする。今回は相手からの立場で自分に返事を書くので自分でどのように書くのが楽しみだ。

「相談したいお母さん→コロナ禍で遊べない私へ」（返信）の内省報告

前は一方的な感情の手紙を送ったが、母からの返

信では、私の悩みに親身になって答えてくれたり、これからどうすればいいのか、コロナ禍の中でも自分のできることはあるなどして励ましたりしてくれるのではないかと想像して書いた。これまではコロナのせいにしてできなかったことや今感じている不満を母や家族にぶつけることしかしなかったが、今、自分が何をやっていくべきかが理解できたような気がした。

表5は、学生Bの第1回のロールレタリング後の内省報告である。学生Bは、「コロナ禍で遊べない私→相談したいお母さんへ」（往信）「相談したいお母さん→コロナ禍で遊べない私へ」（返信）というテーマでロールレタリングを実施していた。往信の内省報告では、初めてのロールレタリングで照れ臭い気持ちがあったが、書き始めるとスラスラ書け、自分の思いやイライラの原因に気づけたとしていた。その返信の内省報告では、母親から優しく、コロナ禍でも自分ができることを想像して書き、今、自分がやっていくべきことが理解できたと述べていた。

表6 学生Bの第2回ロールレタリング後の内省報告（往信・返信）

「コロナ禍で旅行に行けなくなった私→相談したい大学の友人へ」（往信）の内省報告

2年次にはお金を貯めて旅行に行くと考えていたが、突然全世界で新型コロナウイルスが広がり海外だけでなく県外にも行くことができなくなり、私たちの計画が白紙になり悔しい思いをした。そのことを大学の友人に相談する手紙を書いた。書いている途中、悔しい気持ちが再び浮かんできた。しかし、コロナが落ち着いてくると楽しいことが待っているという気持ちになり、実際に友人にそのようなことを話してみようと思った。

「相談したい大学の友人→コロナ禍で旅行に行けなくなった私へ」（返信）の内省報告

同じ気持ちを持っている友人だからこそ共感してくれて自分の気持ちを一番理解してくれていると思った。前回の母からの手紙より友人のほうが私の考えと似ているようで想像しやすかった。これまで友人に手紙を送ったことがなく、LINEでの会話は一言などが多かったため、手紙として長い文章を書くことが少し難しかった。手紙を書くことで友人の気持ちになることができ、いつも近くにいる安心感を得ることができた。

表6は、学生Bの第2回のロールレタリング後の内省報告である。学生Bは、「コロナ禍で旅行に行けなくなった私→相談したい大学の友人へ」(往信)「相談したい大学の友人→コロナ禍で旅行に行けなくなった私へ」(返信)というテーマでロールレタリングを実施していた。往信の内省報告では、大学2年次にお金を貯めて旅行に行くことがコロナによりできなくなった悔しさを吐露し、その後コロナが落ち着き、社会人になって改めて旅行に行く内容となり、そのことを実際に友人に話をしようと述べていた。その返信の内省報告では、同じ気持ちを持っている友人だからこそ、一番自分自身に共感理解してもらえたと感じ、安心感を得たとしていた。

表7 学生Bの第3回ロールレタリング後の内省報告(往信・返信)

「コロナ禍で妹に会えない私→相談したい妹へ」(往信)の内省報告

3つ下の妹が今年県外へ大学進学し、沖縄でコロナの感染者が増え、緊急事態宣言が出たため、いつ会えるかわからない妹に手紙を書いた。普段はLINEでの簡単なやりとりしかしたことがなく、妹の寂しさや思いを考えたことがなかったが、手紙を書くことで自分の妹に対する気持ちを知ることができた。また、離れて気づくこともあり、妹に対して気持ちが変わった気がした。普段、口にはできないことを手紙に書くことで、妹に対する自分の気持ちが目に見えてわかった。

「相談したい妹→コロナ禍で妹に会えない私へ」(返信)の内省報告

妹からよく大学や友達のことについて相談されているが、その逆の立場になって妹がどう答えるのかを考えることは難しかった。しかし、妹の気持ちを考えて私は家族にも会えて、近くには気軽に会える友達がいると思うと、妹の寂しい気持ちや家族に会いたい気持ちが強いと考えるようになり、前回の手紙は自分のことにしか考えていなかったことに気づかされた。今の私は妹の環境に比べれば恵まれており、手紙を書きあげた後、妹に直接電話をして寂しい気持ちや不安な思いを聴いてあげた。

表7は、学生Bの第3回のロールレタリング後の内省報告である。学生Bは、「コロナ禍で妹に会えない私→相談したい妹へ」(往信)「相談したい妹→コロナ禍で妹に会えない私へ」(返信)と

いうテーマでロールレタリングを実施していた。往信の内省報告では、3つ下の妹が県外へ大学進学したものの、沖縄県のコロナ感染者拡大により、県外に出た妹にいつ会えるかわからないことから、妹に対しての寂しい思いを綴ることで妹に対する自分の気持ちに気づいたとしていた。その返信の内省報告では、最初は妹がどう答えるかについて難しさを感じ、さらに考えを深めていくことにより、自分は妹に比較すると家族や友人にも気軽に会え、自分の環境がとても恵まれていることに気づき、手紙を書き終えた後は、妹の寂しい気持ちや不安な思いを聴いてあげるために電話をしたと述べていた。

(3) 学生Cのロールレタリング後の内省報告

表8 学生Cの第1回ロールレタリング後の内省報告(往信・返信)

「コロナ禍で疲れている私→相談したい地元の友達へ」(往信)の内省報告

慣れないオンライン授業や減らない課題、その中で模擬授業を行うことに対して疲弊していることを思い出しながら書いた。落ち着いて自分の苦しみを整理できたような感じがした。自分の頑張りを認めることができ、これからも乗り越えられるだろうという思いがした。辛い中でも違う学校の友達の存在が支えになっていることに改めて気づくことができた。

「相談したい地元の友達→コロナ禍で疲れている私へ」(返信)の内省報告

友達が私の辛いことに共感して私を認めて言葉をかけてくれる様子が想像できて嬉しくなり、心穏やかになった感じがした。私は自己肯定したいと思い、自分自身で「頑張っている」「偉い」と言い聞かせても本心ではそれをなかなか感じられなかったり、自分自身に寄り添い共感したくても物足りなさを感じたりして気持ちを押し込めることが多い。しかし、今回のロールレタリングでは予想してかける言葉でも本当に響くものがあり、一人でも自分を肯定できる手段として有効だと感じた。

表8は、学生Cの第1回のロールレタリング後の内省報告である。学生Cは、「コロナ禍で疲れている私→相談したい地元の友達へ」(往信)「相談したい地元の友達→コロナ禍で疲れている私へ」(返信)というテーマでロールレタリングを

実施していた。往信の内省報告では、慣れないオンライン授業や減らない課題など、疲労している気持ちを書き、落ち着いて自分の苦しみを整理できたとしていた。その返信の「相談したい地元の友達→コロナ禍で疲れている私へ」では、地元の友達から自分自身に寄り添い共感している気持ちになり、ロールレタリングが自分を肯定できる手段として有効であると評価していた。

表9 学生Cの第2回ロールレタリング後の内省報告（往信・返信）

「コロナ禍でイライラしている私→相談したい母へ」（往信）の内省報告

コロナ禍でイライラが積もりに積もっていたなあと感じた。今回は人間関係について多く書くことができ、コロナ禍で接触できない中でのコミュニケーションによりすれ違いが起りやすくなりストレスがかかっているのがわかった。相手に対する怒りや衝突を恐れて思いを伝えられない自分への怒りがまだ消化できていないが、自分の思いを整理して書くことができた。

「相談したい母→コロナ禍でイライラしている私へ」（返信）の内省報告

いつも嫌なことがあったときに「じゃあこうしたら？」という母の日頃の言葉に「こうしたら？とかじゃなくて聞いて欲しいだけだから共感して」とよく言い争っていた。でも、今回のロールレタリングを行って、毎回、母なりに私を元気づけてくれていたのだと感謝の気持ちが湧いた。

表9は、学生Cの第2回のロールレタリング後の内省報告である。学生Cは、「コロナ禍でイライラしている私→相談したい母へ」（往信）「相談したい母→コロナ禍でイライラしている私へ」（返信）というテーマでロールレタリングを実施していた。往信の内省報告では、コロナ禍でイライラが積もりに積もって疲れていることに気づき、コロナ禍で接触できない中でのコミュニケーションによるすれ違いからストレスがかかっていることに気づくとともに、相手との衝突を恐れて思いを伝えられない自分への怒りが消化できていないことを述べていた。その返信の内省報告では、いつも嫌なことを母親に相談したら、共感して欲しいだけなのに、「じゃあ、こうしたら？」という母親の言葉に対して不満を抱いていたが、母親の身

になることで、母親への感謝の気持ちを述べていた。

表10 学生Cの第3回ロールレタリング後の内省報告（往信・返信）

「コロナ禍で楽しみのない私→相談したい大学の友達へ」（往信）の内省報告

今回はコロナ禍で一番辛いことを考えてテーマにした。家で課題をする以外の制限をされている生活の中で、大学生という貴重な時間を無駄にしている気持ちになり、何も経験できずに課題をこなせない自分に価値すらないとすら思ったことがあった。昨年できなかったことを今年は自分なりに何か楽しみを見つけ、満足できる年にしたいと思った。

「相談したい大学の友達→コロナ禍で楽しみのない私へ」（返信）の内省報告

ロールレタリングで、私と同じ状況の中の友達に共感してもらうことで少し楽に考えることができた。また、辛いと感じたときに遠慮してなかなか友達に相談することができないが、「辛いときは電話してね」という言葉を思い出し、そのような友達がいることに嬉しくなった。次は私自身も友達が思いを吐き出せるような相談相手になりたいと思う。

表10は、学生Cの第3回のロールレタリング後の内省報告である。学生Cは、「コロナ禍で楽しみのない私→相談したい大学の友達へ」（往信）「相談したい大学の友達→コロナ禍で楽しみのない私へ」（返信）というテーマでロールレタリングを実施していた。往信の内省報告では、コロナ禍で一番辛いことであるテーマであり、大学生という貴重な時間をこのコロナで無駄にしている気持ちになり、何も経験できずに課題をこなせない自分に価値を見出せず、今年は昨年よりは自分なりに楽しさを見つけ、満足できる年にしたいと述べていた。その返信の内省報告では、コロナ禍での同じ境遇にいる友達から共感してもらうことで少し楽に考えることができるようになり、「辛いときには電話してね」という言葉を思い出して嬉しくなり、自分も友達が思いを吐き出すことができる存在になりたいとしていた。

IV. 考察

本研究では、コロナ禍におけるロールレタリン

グを用いた大学生へのメンタルヘルス支援を究明することを目的とした。その効果検証として状態不安尺度及び特定不安尺度、ロールレタリング後の内省報告を用いて行った。

学生Aにおいては、状態不安尺度の得点変化が14点と最も大きく下降した。学生Aのロールレタリングの内省報告によると、第1回「コロナ禍で我慢している私⇄相談したい親友へ」と第2回「コロナ禍で物欲が止まらない私⇄相談したい家族（父・母）へ」では、それぞれテーマの相手に対して本音で自身の内面を訴えることにより、スッキリしたと述べ、自分の思いや考えをテーマの相手に受容されることで、田澤（2022）が指摘する被受容感が高いほど状態不安の変化量が肯定的な方向へと大きく変化することになり、状態不安尺度の変化に影響を与えたものと考えられる。

学生Bにおいては、特性不安尺度の得点変化が最も大きく下降した。学生Bのロールレタリングの内省報告によると、第1回「コロナ禍で遊べない私⇄相談したいお母さんへ」では、自分自身のイライラとした感情の原因に気づき、第2回「コロナ禍で旅行に行けなくなった私⇄相談したい大学の友人へ」では、自分の身近にいる大学の友人だからこそ、一番自身に共感理解を得たと感じ、第3回「コロナ禍で妹に会えない私⇄相談したい妹へ」では、県外へ大学進学している妹と比較すると、今の自分の環境がとても恵まれていることに気づいたとしている。後藤ら（2018）は社会的スキル向上が特性不安を軽減させるとし、学生Bにおいても、様々な他者の立場を考えていくことで他者理解が進み、特性不安の低下につながったものと推察される。

学生Cにおいては、参加者3人のうち唯一、特性不安尺度の得点が5点上昇した。学生Cのロールレタリング内省報告によると、第3回「コロナ禍で楽しみのない私⇄相談したい大学の友達へ」では、コロナ禍で一番辛いテーマを設定したとしており、現実の自分と理想の自分との内的葛藤から不安が増大し、特性不安尺度得点の変化に影響を与えたものと思われる。

以上のように、コロナ禍におけるロールレタリングを用いた大学生へのメンタルヘルス支援の有効性が示唆された。

今後の課題として、本研究は対象者のサンプル数が少ないことに加えて、女子学生のみであったため、今後は対象者の幅を広げ、サンプル数を増やし、統計学的データも検討していきたい。

引用文献

- 浅川和幸・島田嘉寛 2021 「コロナ禍」における大学生生活の始まり：全学教育の学生はどのように生活を築こうとしたか 北海道大学教職課程年報, 11, 1-25
- 藤井義久 2021 新型コロナウイルス感染症が大学生に及ぼす心理的影響：COVID-19感染拡大不安尺度開発に向けた予備的検討 岩手大学教育学部附属教育実践・学校安全研究開発センター研究紀要, 1, 195-204
- 後藤満津子・石崎文子・中井芙美子・村木士郎・藤原理恵子・小泉千恵子・高橋尋子・村脇喜久美 2018 看護大学生の社会的スキルと状態・特性不安の関連 健康科学と人間形成, Vol.4, 15-23
- 春口徳雄 1987 ロールレタリングの臨床からの観察 杉田峰康（監修）・春口徳雄（編）ロールレタリング入門 創元社
- 春口徳雄 1995 ロールレタリングの理論的基盤 杉田峰康（監修）・春口徳雄（編）ロールレタリングの理論と実際 チーム医療
- 伊藤直美 2022 不慮の事故を想定した大学生にもたらすロールレタリングの心理的効果 役割交換書簡法・ロールレタリング研究, 5, 1-12
- 梶谷康介・土本利架子・佐藤武 2021 新型コロナウイルス（COVID-19）パンデミックが大学生のメンタルヘルスに及ぼす影響：文献および臨床経験からの考察 健康科学, 43, 1-13
- 金築智美・金築 優 2018 大学生の怒り変容に及ぼすロールレタリングの即時的効果—想定する他者の違いに着目して— 役割交換書簡法・ロールレタリング研究, 1, 41-56
- 文部科学省 2020 大学等における新型コロナウイルス感染症の拡大防止措置の実施に際しての留意事項（通知）
- 文部科学省 2020 大学等における新型コロナウイルス感染症への対応ガイドラインについて

(周知)

文部科学省 2020 新型コロナウイルス感染症に係る影響を受けた学生等に対する追加を含む経済的な支援及び継続への取組に関する留意点 (依頼)

佐瀬竜一 2016 ロールレタリングを用いた大学生を対象にしたキャリア教育の試み 常葉大学教育学部紀要, 36, 201-212

田澤安弘 2022 初回面接において状態不安とその変化に関連する個人内・対人間要因のパイロット研究 北星学園大学社会福祉学部北星論集, 59, 33-42